

Dr. Matthias Hammer hat beim Treff Sozialarbeit Methoden der Stressbewältigung für psychisch kranke Menschen vorgestellt

Auch psychisch Kranke leiden zusätzlich unter Stress und Belastungen. Wie man Betroffenen einen besseren Umgang mit Stress ermöglichen kann, das war am 19. September Thema beim Treff Sozialarbeit der Evangelischen Gesellschaft (eva). „Für psychisch Kranke ist Stress ein wichtiger Belastungsfaktor“, betonte Moderatorin Anja Philipp von der eva. Deshalb solle der Vortrag von Dr. Matthias Hammer ergebnisorientierte Handlungsempfehlungen geben. Der psychologische Therapeut leitet die medizinisch-berufliche Rehabilitation für psychisch kranke Menschen im Rudolf-Sophien-Stift. Er machte deutlich: „Achtsamkeit ist lernbar. Aber es gehört Übung dazu.“

Stressbericht 2012: 35 Millionen Fehltage wegen Stress

Stress kennt jeder. Aber was passiert dabei im Körper eigentlich genau? Etwa, wenn man sich bedroht fühlt? Auf ein Alarmsignal hin schüttet der Körper Stresshormone aus, erläuterte Matthias Hammer. Die Muskelspannung steigt, Glukose wird bereitgestellt, die Sauerstoffaufnahme erhöht, um Energie für Kampf oder Flucht bereitzustellen. Stress werde jedoch auch durch alltägliche Belastungen wie Leistungsdruck, Sorgen, Unterforderung oder Einsamkeit ausgelöst. Auch kritische Lebensereignisse wie Todesfälle, Unfälle oder Trennungen können Stressreaktionen zur Folge haben. Laut Studien schädigen diese alltäglichen Belastungen die Gesundheit in besonderem Maße, auch, weil sie oft sehr lange anhalten. Dies habe seit den 90er Jahren zu einem Anstieg stressbedingter Erkrankungen geführt. Laut dem Stressbericht 2012 haben Arbeitnehmer in Deutschland im vergangenen Jahr insgesamt 35 Millionen Tage aufgrund von Stress gefehlt.

Als eine Methode der Stressbewältigung stellte Hammer das Konzept der Achtsamkeit vor. Sie sei zwar kein Allheilmittel, könne aber gut mit anderen Techniken kombiniert werden, so Hammer. In der Psychotherapie habe diese Methode inzwischen „eingeschlagen“. „Das war vor zehn Jahren sicher nicht so. Da hat eine massive Umwälzung stattgefunden.“ Der Experte sieht darin eine Reaktion auf die zunehmende Stressbelastung. Derzeit werde daran gearbeitet, Achtsamkeits-Konzepte speziell für die Behandlung psychisch Kranker weiterzuentwickeln.

Die Signale des Körpers wahrnehmen und verstehen

Um Achtsamkeit zu lernen, sei es zunächst wichtig, die Signale des Körpers bei Über- oder Unterforderung zu erkennen. Denn daraus entstehen Ängste, negative Gedanken, Untätigkeit, Passivität, Hoffnungslosigkeit. Sein eigenes Körpersignal kennt der Experte genau: „Bei mir sind es zum Beispiel Rückenschmerzen“, so Hammer. „Wir haben in der Regel einen guten Sinn für unser inneres Gleichgewicht.“ Doch nicht immer schenken wir diesem auch Beachtung. Allzuoft sei man in Gedanken nicht im Hier und Jetzt, sondern kreise um andere Dinge wie etwa den Ärger mit dem Chef oder verrichte seine Tätigkeiten mechanisch in einer Art Autopilot. Deshalb sei der erste Schritt in solchen Situationen: „Raus aus dem Autopiloten. Achtsamkeit bedeutet: Ich hebe die Trennung auf und bemerke das, was in diesem Augenblick geschieht.“ Patienten mit Essstörungen beispielsweise könnten so lernen, sich selbst und das eigene Körpergewicht wieder realistisch wahrzunehmen.

Wer aus dem Autopilot ausbricht und die Signale des Körpers erkennt, könne auch je nach Situation entscheiden, was zu tun ist, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei sei es wichtig, sich selbst nicht wertend zu beobachten, sondern die Wahrheit des Augenblicks anzunehmen. Mit dem inneren Beobachter könne man so auch eine Distanz zu den eigenen negativen Gedanken aufbauen. Das gelingt jedoch nur, wenn es ein freundlicher, mitfühlender Beobachter ist, so Hammer. Gerade Patienten mit einer bipolaren Störung könnten mit Achtsamkeitsübungen lernen, loyal mit ihren Gefühlen umzugehen. Und dies sei ein Erfolg.

Bis zu 50.000 Gedanken am Tag

Wie so eine Achtsamkeitsübung aussieht, machte der Psychologe und Buchautor an einem praktischen Beispiel deutlich: Er forderte die Besucher des Treffs Sozialarbeit auf, sich für einige Minuten ganz und gar auf die eigene Wahrnehmung einzulassen, ohne diese zu bewerten: Einfach spüren, wie man sitzt, wie die Beine angewinkelt sind, wie die Fingerspitzen und die Handflächen auf den Oberschenkeln aufliegen; darauf achten, was man hört – ein Rauschen, ein Knacksen, ein Fiepen... Für den Umgang mit Klienten empfahl Hammer, zunächst mit solch kleinen Übungen Interesse zu wecken. Anschließend könne man tiefer in das Thema einsteigen. Anders als etwa bei der Verhaltenstherapie gehe es bei der Achtsamkeit nicht darum, das eigene Verhalten zu ändern. Es sei lange vernachlässigt worden, dass Klienten „lernen, mit etwas zu sein“, so Hammer. „Da bieten diese Ansätze der Achtsamkeit einen ganz neuen Zugang.“ Sie schulten zudem auf einfache Weise das Körperbewusstsein, das bei psychischen Erkrankungen oft verloren gehe. Wenn man es wieder herstelle, könnten auch Emotionen reguliert werden.

Achtsamkeit sei zudem eine gute Methode, um aus Grübeleien herauszufinden. Jeder Mensch habe im Schnitt 40.000 bis 50.000 Gedanken am Tag und nicht selten setzen sich negative Gedanken fest. Ist das der Fall, ist wieder der freundliche Selbstbeobachter gefragt. Mit diesem könne man auf die Grübeleie schauen und sich selbst sagen: Ich bin mal neugierig, was mein nächster Gedanke ist. Wer dies übe und wiederhole, werde Erfolge feststellen, so Hammer. „Der Umgang mit dem Denken wird ein anderer.“ Gedanken könne man zwar nicht bekämpfen, aber kommen und gehen lassen.